

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wedzona, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wedzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wedzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wedzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pierogi z mięsem wołowym* 300 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pierogi z mięsem wołowym* 300 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () b/c 200 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wedzona, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Szprot w oleju 85 g (RYB.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Szprot w oleju 85 g (RYB.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Kiełbasa Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wedzona, pieczona w ostrońce jadalnej 50 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2778.06 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g;	Wartość energetyczna: 3352.99 kcal; Białko ogółem: 133.35 g; Tłuszcz: 150.73 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g;	Wartość energetyczna: 2480.83 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 106.39 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g;	Wartość energetyczna: 2684.09 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g;	Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g;	Wartość energetyczna: 655.53 kcal; Białko ogółem: 22.36 g; Tłuszcz: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 125.48 g;	Wartość energetyczna: 3324.73 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 121.85 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g;

2024-09-28 sobota

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,